



Itämerimenu



**ITÄMERI
PÄIVÄ**

ÖSTERSJÖDAGEN ◆ THE BALTIC SEA DAY





Herkullisin keino auttaa Itämerta on syödä kotimaista kestävästi pyydettyä lähikalaa

Ruokapöydässämme on aina ollut silakoita, ahventa, lahnaa ja haukea. Vaarin kanssa kävimme kalassa päivittäin. Vieno-mummi rakasti pohjaongella saatuja Pielisen ahvenia. Lapsuuden ruoka- ja luontomuistot kulkevat aina mukana, kun valmistan perheelle illallista isovanhempien opeilla.

Itämeri on ainutlaatuisin ja tärkeä meille ihmisille, mutta luonnollisesti myös Itämeren kasveille ja eläimille, joille meri on koti. Terve ja puhdas meri on kaikkien yhteinen etu.

Me martat teemme arjen tekoja huomista varten. Toisin sanoen: tämän päivän valinnoilla ja toiminnallamme osallistumme ympäristöongelmien ratkaisemiseen. Jaamme hyväksi havaittuja marttavinkkejä myös mahdollisimman laajasti muiden tietoon ja käyttöön.

Itämeren valuma-alue on neljä kertaa laajempi kuin meri itse. Lukuisat joet kuljettavat Itämereen makeaa vettä sisämaasta. Niinpä jokainen meistä voi tehdä arjen tekoja Itämeren rehevöitymisen vähentämiseksi, riippumatta siitä, missä päin Suomea asuu.

Herkullisin keino auttaa Itämerta on syödä kotimaista kestävästi pyydettyä lähikalaa. Kun käytämme Itämeren parvikaloja ja suomalaista kestävästi pyydettyä järvikalaa, vesistöistä poistuu ravinteita ja rehevöityminen vähenee.

Eikä tässä vielä kaikki! Itämeriystävällinen ruokavalio on paitsi palvelus ympäristölle, myös hyväksi terveydelle.

Minun arkeeni kuuluvat kotimaisista Itämeri-ystävällisistä kaloista erityisesti uudet särkisäilykkeet, joita ostan usein. Ne tuovat monipuolisuutta perheeni ruokavalioon. Samalla voin tukea suomalaista työtä.

Tähän vihkoon on koottu Marttojen Itämerimenun reseptit. Hyvää ruokahalua!

Marianne Heikkilä
Marttaliitto



Itämerimenu

Baltianpannari

Mäti & sitruuna-crème fraiche

Särkikaviaari

Graavattu säyne

Porkkala



Välimerelliset pikkukalat Itämerestä



Seesamisilakat juurespedillä & lehtikaalipesto



Puolukka-karpalomarengit mantelilla

Baltianpannari

4-10 henkilölle / Taikinan teko 1 h / Täytteet 15 min

AINEKSET

6-7 dl (kaura)maitoa
25 g hiivaa
200 g piimää, jogurttia tai kermaviiliä
2 dl tattarijauhoja
2 dl vehnä jauhoja
1 tl suolaa
3 kananmunaa
25 g sulatettua voita

TÄYTE

200 g crème fraichea tai kaurafraichea
1 ruukku tilliä
1 luomusitruuna
mustapippuria ja suolaa

TYÖVAIHEET

Sekoita jauhot ja suola keskenään. Lämmitä kauramaito ja lisää siihen kermaviili niin, että neste on kädenlämpöistä. Murena hiiva nesteeseen ja lisää lopuksi kuivat aineet. Anna taikinan levätä vähintään tunnin verran huoneenlämmössä. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Kun taikina kuplii, sekoita munat ja sulatettu voi. Vuoraa uunipelti tai laakea uunivuoka leivinpaperilla, kaada taikina pellille ja paista pannaria noin puoli tuntia.

Pese luomusitruuna hyvin ja raasta sitruunan kuori. Vältä raastamasta sitruunan kitkerää valkoista osaa. Sekoita creme fraisen joukkoon kuori sekä sitruunan mehua oman maun mukaan. Saksi joukkoon tilliä, mausta suolalla ja pippurilla.

Kun pannari on jäähtynyt, levitä creme fraiche pannukakun päälle. Täytteeksi sopii hyvin esimerkiksi mätä, graavi- ja savukala, katkaravut, caviart tai porkkala. Yhden pannukakun päälle riittää hyvin noin 50-100 grammaa mätä ja/tai kalaa.

Viimeistele tillillä, sipulilla sekä mustapippurilla.

Porkkala

AINEKSET

4 isoa porkkanaa
2-3 rkl karkeaa merisuolaa
2-3 norileväarkkia
4-5 dl puhdas lasipurkki

MARINOINTIIN

1-2 tl nestemäistä savua
2-3 tl rypsiöljyä
2 tl riisi-, valko- tai omenaviinietikkaa

TYÖVAIHEET

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Pese porkkanat hyvin ja pyörittele kosteina karkeassa merisuolassa, jotta porkkanat saavat suolahunnan ympärilleen. Levitä reilu pätkä foliota uunivuoalle tai mikäli omistat kannellisen univuoan leivinpaperi, käy myös. Laita jokaisen porkkanan ympärille puolikas norilevä ja asettele porkkanakääreet tiiviisti vierekkäin uunivuoalle folion päälle ja peitä porkkanat foliolla. Mikäli käytät leivinpaperia, tee leivinpaperista kiinteä käärö ja laita kansi univuoan päälle. Tärkeää on, että porkkanat eivät pääse kuivahtamaan, joten kääreen tulee olla tiivis. Anna porkkanoiden kypsyä noin 1-1,5 tuntia uunissa.

Anna jäähtyä hetki ja viipaloi porkkanat kuorimaveitsellä, juustohöylällä tai terävällä veitsellä. Lado puhtaaseen lasipurkkiin ja kaada marinadi porkkanoiden päälle. Sulje purkki ja pyörittele purkkia hellästi, jotta marinadia levittyy tasaisesti. Anna tekeytyä jääkaapissa noin 3 päivää. Purkkia kannattaa käänellä kerran päivässä, jotta porkkalat maustuvat tasaisesti.

Särkikaviaari

6 henkilölle / 15 min valmistus / 1 h jääkaapissa

AINEKSET

2-4 särkifileetä/säilöttyä särkeä
2 pientä sipulia
2 rkl etikkaa
1 tl suolaa
riippaus sokeria
½ tl mustapippuria
150 g smetanaa tai hapanta kermaa
2 tl mietoa sinappia
2 rkl tilliä

TYÖVAIHEET

Hienonna kala ja sipulit, lisää etikka ja suola. Anna vetäytyä hetken. Lisää muut aineet ja anna vetäytyä jääkaapissa noin tunti. Tarjoile blinien kanssa.



Graavattu säyne

6 henkilölle / valmistus 15 min / 1 viikko

AINEKSET

500 g säyne/ahvenfileitä
1 rkl karkeaa merisuolaa
½ rkl sokeria
mustapippurirouhetta

TYÖVAIHEET

Ripottele fileelle karkeaa merisuolaa, sokeria sekä pippuria. Aseta kaksi fileetä tai fileepalaa päällekkäin, kääri kala folioon. Pane paketti muovipussiin ja aseta paketti pakastimeen n. viikoksi.

Ota pois pakastimesta syömistä edellisenä päivänä ja anna graavautua jääkaapissa seuraavaan päivään. Pyyhi ylimääräinen suola kalan pinnasta ja leikkaa vinottain paperinohuiksi viipaleiksi.



Välimerelliset pikkukalat Itämerestä

6 henkilölle alkupalaksi / 15 min per päivä / 3 päivää etukäteen

AINEKSET

- 400 g tuoreita silakkafileitä
- 5 dl valkoviinietikkaa (tai sherry- tai omenaviinietikkaa)
- 5 dl oliiviöljyä
- 2-3 valkosipulin kynttä
- lehtipersiljaa
- suolaa ja pippuria
- (vaaleaa leipää)

TYÖVAIHEET

1. päivä: Huuhtelee fileet ja poista fileistä nahka. Lado fileet kerroksittain laakeaan astiaan ja ripottele hieman suolaa väliin. Peitä fileet etikalla ja anna fileiden kypsyä noin vuorokausi jääkaapissa kannen alla.

2. päivä: Valuta etikkaliemi pois ja asettele fileet jälleen kerroksittain ripotellen väliin valkosipulisilppua, lehtipersiljaa, suolaa sekä mustapippuria. Peitä fileet kauttaaltaan oliiviöljyllä ja anna kalojen marinoitua vuorokausi.

3. päivä: Kalat ovat valmiita syötäväksi ja säilyvät kannellisessa astiassa noin viikon verran. Tarjoa vaalean leivän kera tai sellaisenaan.

Seesamisilakat juurespedillä

4 annosta / 30-40 minuuttia

AINEKSET

2 porkkanaa
2 perunaa
1 palsternakka
1 sipuli
1-2 rkl rypsiöljyä
suolaa
mustapippuria
siirappia
noin 300 g silakkafileitä
kuorittuja seesaminsiemeniä

TYÖVAIHEET

Pilko juurekset melko ohuiksi tikuiksi ja sipuli renkaiksi. Sekoita kasvikset uunivuoassa, lisää joukkoon rypsiöljyä ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Kaada päälle hieman siirappia ohuena nauhana. Laita vuoka uuniin 200°C:seen noin 10 minuutiksi.

Voitele sillä aikaa silakkafileet öljyllä ja mausta suolalla ja pippurilla.

Ota vuoka uunista, lada silakat juuresten päälle nahkapuoli ylöspäin ja ripottele päälle seesaminsiemeniä. Paista vielä 15 minuuttia.

Reseptejä kestäväään arkeen
www.martat.fi/reseptit

Lehtikaalipesto

AINEKSET

1 dl pinjansiemeniä, auringonkukansiemeniä
tai kuorittuja manteleita
2 valkosipulinkynttä
100 g lehtikaalia
100 g basilikaa
0,5 dl sitruunanmehua
1 dl oliiviöljyä
suolaa ja pippuria

TYÖVAIHEET

Paahda siemeniä kuivalla pannulla hetken ajan. Pese lehtikaalin lehdet ja poista lehdistä isot ruodot. Hienonna siemenet ja valkosipulinkyntset monitoimikoneessa. Lisää vähitellen mustapippuri, suola, lehtikaalin lehdet ja basilika. Lisää joukkoon sitruuna ja oliiviöljy ja sekoita tasaiseksi.

Puolukka-karpalo marengit mantelilla

4 kpl / 30 min + paistoaika 1,5 h marengit

AINEKSET

Marengit:

1 ½ dl (50 g) mantelilastuja

2 kananmunanvalkuaista

1 dl sokeria

1 ½ tl maissitärkkelystä

1 tl etikkaa

Täyte:

2 dl puolukoita ja/tai karpaloita

2 dl vispikermaa

1 rkl sokeria (oman maun mukaan)

sitruunan tai appelsiinin kuorta ja mehua

hyppysellinen kardemummaa

juoksevaa hunajaa

Suosi kestävästi pyydettyä lähikalaa, satokauden kasviksia ja hedelmiä, täysjyväviljaa ja perunaa sekä luonnonantimia kuten marjoja ja sieniä – näin syöt terveellisesti ja ympäristöystävällisesti.

TYÖVAIHEET

Laita uuni 125 asteeseen. Paahda mantelilastut kuivassa pannussa niin, että ne ovat kullanuskeita. Vatkaa valkuaiset sähkövatkaimella vaahdoksi ja lisää joukkoon sokeria hiljalleen. Kun vahto on kovaa, siivilöi joukkoon maissitärkkelys sekä etikka tipoittain. Kääntele vaahtoa varoen, jotta etikka ja maissitärkkelys sekoittuvat vaahtoon. Lisää 1 dl paahdettuja mantelilastuja joukkoon.

Muotoile marenkikekoja leivinpaperille kuudesta kahdeksaan kappaletta ja tee lusikalla keskelle pieni kuoppa. Paista marenkeja noin tunnin verran, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä pinnalle.

Vatkaa vispikerma ja sekoita joukkoon kardemumma, sokeri, sitruunan kuori ja noin ruokalusikallinen sitruunanmehua. Lisää lopuksi 1,5 dl marjoja. Täytä marengit vaahdolla ja koristele lopuilla mantelilastuilla ja marjoilla. Voit viimeistellä marengit juoksevalla hunajalla.

Itämeripäivä on John Nurmisen Säätiön käynnistämä jokavuotinen juhlapäivä meren kunniaksi.

Päivän tavoitteena on innostaa ihmiset nauttimaan ainutlaatuisesta kotimerestämme sekä tekemään konkreettisia tekoja sen hyväksi.

Juhlinnan lisäksi Itämeripäivän tarkoituksena on lisätä tietoa meren monimuotoisesta luonnosta, kulttuurista ja historiasta.

Helppo tapa osallistua Itämeripäivään on syömällä – tässä lehtisessä pari esimerkkiä Itämeriystäisestä ruokavaliosta.